



# こんだてひょう



平成31年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる			
7 火	ハヤシライス		パリパリわかめサラダ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 油 さとう ワンタン皮 小麦粉 パター ごま	たまねぎ にんじん ビーマン きやべつ きゅうり しめじ もやし セロリ にんにく みかん パイン りんご もも	690 kcal	18.7 g	
8 水	ごはん		きやべつとあつあげのみそいため まめだんごじる しらすふりかけ	牛乳 ぶた肉 しらすほし 生揚げ わかめ いんげん豆	米 油 さとう 白玉粉 ごま でんぶん	にんじん たまねぎ きやべつ しめじ ビーマン えのきたけ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう	691 kcal	25.2 g	
9 木	セサミトースト		コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ みしょうかん	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン パター 油 ごま はちみつ じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん きやべつ とうもろこし しめじ だいこん こまつな にんにく セロリ みしょうかん	622 kcal	21.3 g	
10 金	グリーンピースごはん		さかなのくろずだれ だいこんとこんぶのサラダ もずくのみそじる	牛乳 さば こんぶ もずく とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	633 kcal	26.8 g	
13 月	ごはん		こうやどうふのたまごとし やさいのごまずあえ おちやのふりかけ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな しめじ きやべつ もやし せん茶	641 kcal	27.7 g	
14 火	とうにゅう クリームスープ スパゲティ		じゃがいものハニーサラダ サワーポンチ	牛乳 とり肉 むぎえび 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 パター はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ きゅうり きやべつ みかん パイン もも りんご	633 kcal	22.5 g	
15 水	とりとごぼうの ピラフ		やさいたっぷりスープ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 たまご ハム ウインナー ベーコン	米 油 パター じゃがいも さとう	にんじん ビーマン たまねぎ ごぼう きやべつ こまつな とうもろこし きゅうり	606 kcal	22.6 g	
16 木	フレンチ トースト		とりにくのトマトに ガーリックポテトサラダ かわちばんかん	牛乳 とり肉 いんげん豆 高野豆腐 たまご	パン パター 油 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン きやべつ きゅうり トマト とうもろこし セロリ 河内晩柑	669 kcal	26.9 g	
17 金	むぎいり ごはん		さわらのさいきょうやき ひじきのおろしぼんずあえ じゃがもちスープ ニューサマーオレンジ	牛乳 さわら 油揚げ ひじき	米 麦 油 じゃがいも でんぶん さとう	しょうが きやべつ こまつな もやし とうもろこし にんじん だいこん しめじ 長ねぎ ニューサマーオレンジ	644 kcal	26.1 g	
20 月	いわしの かばやきどん		まめいりごまあえ かきたまじる かわちばんかん	牛乳 いわし いんげん豆 たまご とうふ	米 麦 油 米粉 でんぶん ごま さとう	しょうが きやべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 河内晩柑	657 kcal	25.6 g	
21 火	カレー うどん		わふうサラダ まっちゃんむしパン	牛乳 ぶた肉 たまご あずき	うどん 油 小麦粉 さとう 米粉 でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ こまつな きやべつ もやし 抹茶	655 kcal	21.1 g	
22 水	ごはん		さかなのフライ やさのみそドレッシングサラダ じゃがいものすりながしじる	牛乳 ホキ たまご 油揚げ かまぼこ	米 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう でんぶん	きやべつ にんじん もやし こまつな だいこん 長ねぎ ごぼう こんにやく	654 kcal	25.6 g	
23 木	てりやきチキン バーガー		ABCミネストローネスープ アスパラガスのグリーンサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	しょうが きやべつ にんじん たまねぎ セロリ トマト かぶ アスパラガス きやべつ きゅうり とうもろこし にんにく	608 kcal	27.9 g	
日本のきょうどりょうり ~ならけん~									
24 金	ちゃめし		とりにくとあぶらあげのもの あすかじる わらびもち	牛乳 とり肉 ぶた肉 生揚げ とうふ きな粉	米 油 じゃがいも でんぶん さとう	しょうが にんじん こんにやく だいこん さやいんげん 長ねぎ ごぼう たけのこ	681 kcal	28.0 g	
27 月	きんぴら ごはん		きびなごのからあげ おかかあえ きんときまめのあまに みそじる	牛乳 きびなご 油揚げ とうふ 金時豆	米 油 さとう じゃがいも さとう でんぶん	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが きやべつ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	625 kcal	25.1 g	
せかいのりょうり ~ロシア~									
28 火	ストロガノフ ライス		シチー (きやべつのスープ) オリヴィエサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	米 パター 油 じゃがいも 小麦粉	パセリ たまねぎ にんじん じめじ セロリ マッシュルーム にんにく きやべつ こまつな とうもろこし きゅうり	710 kcal	21.1 g	
29 水	ジャージャー めん		いとかんてんのごまずあえ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 大豆 糸寒天 粉寒天	中華めん 油 さとう ごま でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ きゅうり もやし きやべつ こまつな 長ねぎ ニンク みかん パイン もも	638 kcal	24.5 g	
セレクトきゅうしょく									
30 木	ソフト フランスパン		マカロニのミートグラタン (マカロニのクリームグラタン) ごぼうチップサラダ メロン	牛乳 とり肉 むぎえび チーズ	パン 油 パター マカロニ 米粉 パン粉 さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ パセリ マッシュルーム ごぼう もやし きやべつ こまつな メロン	630 kcal	25.7 g	
20しゅうねん かいこうきねんび こんだて									
31 金	せきはん		かつおのカレーあげ ツナとやさいのわさびあえ けんちんじる こうはくにしょくゼリー	ジョア かつお ぶた肉 ツナ 小豆 とうふ 油揚げ カルピス	米 もち米 油 じゃがいも さとう ごま でんぶん	しょうが きやべつ こまつな もやし にんじん とうもろこし ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ アセロラジュース	634 kcal	30.4 g	

### 【セレクト給食 (5月30日(木))】

- \*あかくみらんち (マカロニのミートグラタン)
- \*しろくみらんち (マカロニのクリームグラタン)



\*都合により変更になる場合があります。



